



Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

1. Inleiding

Bij Maaszicht en Singelzicht staat de ontwikkeling en autonomie van jongeren centraal. Ons sanctiebeleid is ontworpen om hen te ondersteunen bij het nemen van verantwoordelijkheid voor hun gedrag en het maken van positieve veranderingen.

Begeleiders hanteren een benadering die gekenmerkt wordt door respect en realiteitszin. Als rolmodellen geven zij het goede voorbeeld, waardoor jongeren leren omgaan met persoonlijke en sociale uitdagingen. Deze interacties helpen jongeren om geleidelijk zelfstandigheid op te bouwen, een eigen netwerk te creëren en hun verantwoordelijkheidsgevoel te versterken. Een belangrijk onderdeel hiervan is het besef dat gedrag gevolgen heeft.

Binnen onze organisaties leren jongeren door middel van "*trial and error*". Er zijn duidelijke regels over dagelijkse routines zoals gezamenlijk eten, opstaan, bedtijden en de omgang met elkaar en de woonomgeving. Naarmate jongeren groeien en zich ontwikkelen binnen ons zorgtraject, krijgen zij stapsgewijs meer vrijheden.

We erkennen dat veel jongeren die bij ons komen, moeite hebben met structuur en autoriteit, vaak als gevolg van hun eerdere ervaringen. Voor sommigen zijn gedragingen die wij als problematisch zien, normaal geworden. Het is daarom van belang dat wij duidelijke en consistente grenzen stellen, zodat jongeren begrijpen wat er van hen wordt verwacht en waarom.

Onze aanpak is erop gericht om grenzen te verkennen en te respecteren> En dat we jongeren de ruimte geven om te leren en te groeien binnen een veilige en ondersteunende omgeving. Het sanctiebeleid is daarbij een hulpmiddel om hen te begeleiden.

2. Uitgangspunten

Het hoofddoel van sancties binnen Maaszicht en Singelzicht is om gedragsverandering en zelfinzicht bij jongeren te bevorderen. Wanneer een jongere niet begrijpt dat zijn of haar gedrag problematisch of zelfs schadelijk is, helpen sancties om dit besef te vergroten en bewustwording te stimuleren.

De basis van ons sanctiebeleid is de Cirkel van gedragsverandering van '*Prochaska en DiClemente*', zoals toegelicht in bijlage 1 van dit beleid. Gedragsverandering is een proces dat tijd en inspanning vergt, en gaat vaak gepaard met vallen en opstaan. Een terugval betekent echter niet dat men weer helemaal opnieuw moet beginnen.

De Cirkel van gedragsverandering laat zien dat *terugval* logisch is in een leerproces. Na een terugval kan een jongere besluiten om opnieuw te beginnen en te leren van ervaringen. Soms zijn meerdere pogingen nodig om tot blijvend nieuw gedrag te komen. Het is belangrijk te beseffen dat jongeren zich voor verschillende problemen in verschillende fasen van verandering kunnen bevinden. Hulpverleners moeten daarom voor elk probleem afzonderlijk analyseren in welke fase de jongere zich bevindt en hun aanpak daarop afstemmen.

Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

Handreiking: ABC-schema

Een effectief hulpmiddel voor gedragsverandering is het ABC-schema (Mondriaan 2013). Dit schema helpt medewerkers om inzicht te krijgen in probleemgedrag, de oorzaken ervan en de reacties daarop.

A = Aanleiding; beschrijf de situatie voorafgaand aan het gedrag.

B = Beschrijf Gedrag; het ongewenste probleemgedrag

C = Consequenties; beschrijf de gevolgen van het gedrag

Vervolgens maak je de jongere bewust van het ongewenste gedrag door met hem in gesprek te gaan. Je benoemt A, B en C in begrijpelijke taal. Samen met de jongere kan je vervolgens het onderstaande schema invullen. Je vraagt of de jongere zich hierin herkent en of hij zich bewust is van zijn gedrag. Samen bedenk je gewenst gedrag in een dergelijke situatie.

Je kunt gewenste gedragingen per jongere op een kaart zetten, bijvoorbeeld:

- ik ruim de spullen op waarmee ik heb gewerkt
- als ik iets wil gebruiken van een ander, dan vraag ik dat eerst
- ik gebruik normale taal/woorden

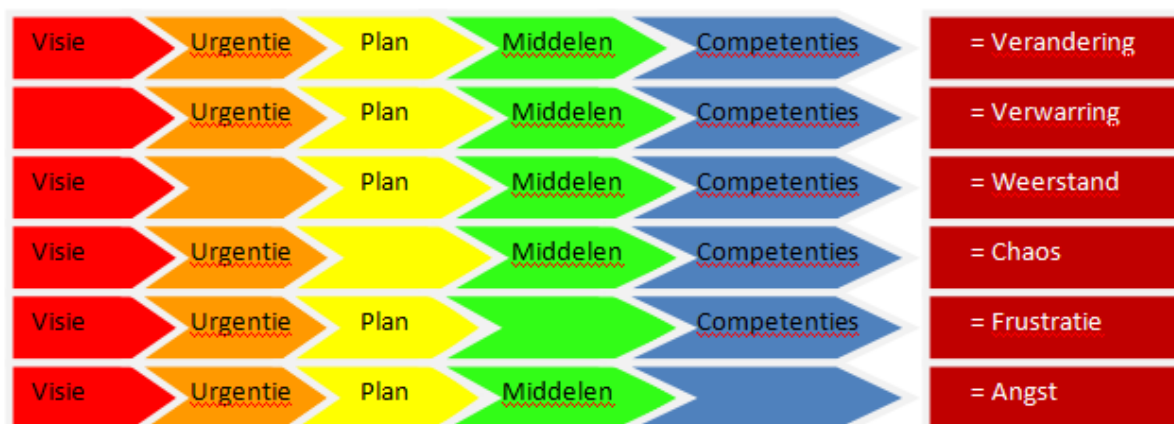
A. Situatie voor het gedrag	B. Ongewenst gedrag	C. Gevolgen na het gedrag

De mentor noteert in de 24-uurs rapportage of de jongere zich heeft gehouden aan deze afgesproken regels. Dit bespreekt hij vervolgens weer met de jongere. Op deze manier wordt de jongere zich bewust van zijn gedrag en kan de mentor de ontwikkeling per jongere volgen.

3. Positief en negatief

Om gedragsverandering bij jongeren te stimuleren, maken we gebruik van positieve als negatieve interventies. Positieve interventies omvatten fysieke en psychologische beloningen, terwijl negatieve interventies sancties omvatten. Beide benaderingen vereisen creativiteit en zorgvuldigheid om effectief te zijn.

Succesvolle gedragsinterventies hangen af van verschillende factoren, zoals weergegeven in het schema van de vijf veranderingsaspecten. Elk element is cruciaal voor een goed verloop van het veranderingsproces. In het onderstaande schema wordt de samenhang van de vijf veranderingsaspecten weergegeven. Hier wordt aangegeven dat bij het ontbreken van een element het veranderingsproces niet goed verloopt.



*Knoster, T. (1991, June). Factors in managing complex change. Material presentation at TASH conference, Washington D.C.
The Association for People with Severe Disabilities.

Positieve Interventies

Positieve interventies kunnen de vorm aannemen van beloningen die jongeren motiveren om gewenst gedrag te vertonen. Dit kunnen eenvoudige complimenten zijn, extra privileges of kleine materiële beloningen. Het is belangrijk dat deze beloningen consistent en betekenisvol zijn, zodat jongeren de waarde van hun positieve gedrag erkennen.

Negatieve Interventies: Sancties

Negatieve interventies of sancties zijn bedoeld om jongeren bewust te maken van ongewenst gedrag en hen te helpen inzicht te krijgen in de gevolgen daarvan. De 6 sanctiestellingen van G. Stroobant (2012) dienen als richtlijn voor alle negatieve gedragsinterventies.

1. **Duidelijkheid:** Het verband tussen het gestelde gedrag, de overtreden regel of norm, en het gewenste gedrag moet duidelijk zijn voor de jongere.
2. **Snelheid:** De tijd tussen het gestelde gedrag en de sanctie moet kort zijn, zodat de jongere de link kan leggen.
3. **Ethiek:** Sancties moeten ethisch verantwoord zijn. Ze mogen de fysieke en mentale integriteit van de jongere niet aantasten en mogen nooit vernederend zijn.
4. **Betekenisvolheid:** Sancties moeten inhoudelijk aansluiten bij de overtreding. Bijvoorbeeld, als iets stukgemaakt is, moet het worden opgeruimd en vergoed; bij te laat komen, moet de jongere de volgende keer eerder aanwezig zijn.
5. **Creativiteit:** Om voorspelbaarheid te vermijden, moeten sancties creatief zijn, zodat jongeren niet simpelweg de lasten van de sanctie afwegen tegen het bevredigen van hun behoeften.

Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

6. **Tijdslimieten:** Sancties moeten een duidelijk begin en einde hebben, met speciale aandacht voor het herstellen van contact en communicatie na afloop.

Controlemaatregelen

Naast sancties zijn er controlemaatregelen die kunnen worden ingezet bij vermoedens van overtredingen van huisregels of risico's. Jongeren worden bij binnenkomst geïnformeerd over de mogelijke inzet van deze middelen, die kunnen omvatten:

- Extra kamercontroles (altijd uitgevoerd door twee medewerkers)
- Urinecontroles
- Blaastests
- In beslag nemen van verboden spullen (drugs, alcohol, wapens, gestolen goederen)

Door middel van deze positieve en negatieve interventies streven we ernaar om jongeren niet alleen bewust te maken van hun gedrag en hen te begeleiden naar een positieve gedragsverandering.

4. Factoren die van belang zijn

Om groepsnormen te kunnen beïnvloeden die het leven en leren voor alle jongeren mogelijk maken, moeten we ons niet alleen richten op groepsdynamiek, maar ook op de individuele hulpvragen, behoeftes en mogelijkheden van iedere jongere. Bij het opleggen van sancties is het belangrijk om de jongere als individu te beschouwen en rekening te houden met verschillende factoren:

Gesteldheid groep

De sfeer binnen de groep is van groot belang. Het is cruciaal om te overwegen welk signaal de groepsleiding naar de groep wil zenden en wat er op dat moment actueel is binnen de groep. Een positieve groepsdynamiek kan helpen om gedragsnormen te handhaven en te versterken.

Het individu

Bij het beoordelen van een sanctie moet de voorgeschiedenis van de jongere in aanmerking worden genomen. Dit omvat:

- De persoonlijke achtergrond en eerdere ervaringen van de jongere.
- Eventuele aanwezige problematiek, zoals psychiatrische aandoeningen.
- Risicofactoren die van invloed kunnen zijn op het gedrag.
- De fase waarin de jongere zich bevindt binnen zijn zorgtraject en hoe de zorg verloopt.

Sancties moeten altijd afgestemd zijn op het individu om effectief te zijn en recht te doen aan zijn of haar specifieke situatie.

(Voor)geschiedenis van Sancties

Het is belangrijk om te weten of de jongere eerder sancties heeft ontvangen en of deze sancties effectief zijn geweest. Dit helpt bij het bepalen van een passende sanctie die consistent is met eerdere maatregelen.

Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

Situatie

De context van de overtreding is cruciaal. Overweeg de volgende aspecten:

- Wat was de situatie ten tijde van de overtreding?
- Waren er één of meerdere jongeren betrokken?
- Speelden externe factoren een rol bij het gedrag?

Kosten en baten

Wat wil de begeleiding of mentor bereiken met de sanctie? Het is belangrijk om de beoogde uitkomst van de sanctie duidelijk te hebben en af te wegen tegen de mogelijke gevolgen.

Visie en mening van collega's

Het is essentieel om de visie en mening van collega's mee te wegen – een besluit maak je **nooit** alleen. Zijn er verschillen in hoe collega's de situatie zien? Overleg altijd met de Trajectcoördinatoren of de Senior Mentoren om tot een weloverwogen besluit te komen.

Besluitvorming

Bij het uitspreken van zwaardere sancties, zoals een time-out, moet altijd overleg plaatsvinden met de Manager Hulpverlening Singelzicht, Manager Hulpverlening Maaszicht, de Trajectcoördinatoren of de achterwacht. Deze personen dragen de eindverantwoordelijkheid voor het team en kunnen een veto uitspreken als dat nodig is.

Door al deze factoren in overweging te nemen, kunnen we ervoor zorgen dat sancties niet alleen rechtvaardig zijn, maar ook bijdragen aan de gedragsverandering en persoonlijke groei van de jongeren.

5. Beoordelen van de maatregelen/sancties

We gebruiken een schema met vijf categorieën. Onder het schema een toelichting.

"Foutje"	Milde overtreding	Grensoverschrijdend	Ernstig	Zeer Ernstig
Te laat voor corvee (1x)	Te laat voor afspraak (herhaaldelijk)	Verbale dreiging	Verbale bedreiging	Fysieke agressie medewerkers
Te laat binnen (1x)	Te laat binnen (herhaaldelijk)	Nacht niet thuiskomen (1x)	Fysieke bedreiging	Fysieke agressie naar medebewoners
Te laat afspraak (1x)	Te laat afspraak (herhaaldelijk)	Stoned binnenkomen	Drugs gebruiken op kamer	Geweld met wapen
Kamer niet opgeruimd (1x)	Kamer niet opgeruimd (herhaaldelijk)	Aangeschoten binnenkomen	Drugsgebruik voor 19:00	Diefstal medewerkers
Meer dan 2 bewoners op de kamer	Meer dan 2 bewoners op kamer (herhaaldelijk)	"Shoppen"	Af laten gaan van brandalarm	Dealen in/ rondom MZ/SZ

Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

	Geluidsoverlast (herhaaldelijk) Grote mond	Gokken	Diefstal jongeren onderling Alcoholmisbruik voor/ na 19:00 Vernieling/ vandalisme binnen MZ/SZ Verstoren van de nachtrust Nacht niet thuiskomen (herhaaldelijk)	Seksisme/racisme richting medewerkers en of medebewoners (poging) tot aanranding Heling Wapenbezit Harddrugs runnen
--	--	--------	--	---

5.1 Foutje

Overtredingen in deze categorie zijn zeer mild en vereisen meestal geen zware sancties. Het is cruciaal dat de jongere een duidelijke waarschuwing krijgt, waarbij wordt uitgelegd waarom het gedrag ongewenst is en welke gevolgen het kan hebben. Duidelijkheid over het feit dat herhaling zal leiden tot strengere sancties is belangrijk.

5.2 Milde overtreding

Deze categorie omvat overtredingen zoals het herhaaldelijk niet nakomen van afspraken of te laat komen. Het is belangrijk de jongere te herinneren aan eventuele eerdere waarschuwingen. Mogelijke sancties zijn:

- *Dubbele corveetaak*: Extra schoonmaakwerkzaamheden om verantwoordelijkheid te benadrukken
- *Vervroegen van binnenkomsttijd*: Verplicht eerder binnenkomen om punctualiteit te bevorderen.
- *Verzwaren van corveetaak*: Bijvoorbeeld buiten vegen, om meer inspanning te vergen.
- *Strafcorvee*: Extra schoonmaaktaken als straf.
- *In beslagname van apparatuur*: Bij geluidsoverlast kan audio- of computerapparatuur tijdelijk worden ingenomen, om de ernst van herhaaldelijk storend gedrag te benadrukken

Bij het opleggen van deze sancties is het belangrijk om de jongere duidelijk te maken waarom de sanctie wordt opgelegd en te verwijzen naar eerdere waarschuwingen. Creatieve sancties zoals het schrijven van strafregels of het helpen in de keuken kunnen ook effectief zijn.

5.3 Grensoverschrijdend

Bij ernstigere overtredingen moet onmiddellijk een sanctie worden toegepast. Het is belangrijk om de specifieke omstandigheden van de overtreding in overweging te nemen. Mogelijke sancties zijn:

- *Woonkamerverbod*: Bij binnenkomst onder invloed van alcohol of drugs moet de jongere de rest van de avond wegblijven uit de gemeenschappelijke ruimtes.
- *Inhouden zakgeld*: Bij gokverslaving kan het zakgeld tijdelijk worden ingehouden.

Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

- *Vergoeden van schade*: Bij vernieling of vandalisme moet de jongere de volledige schade vergoeden.
- *Huisarrest*: Beperking van de bewegingsvrijheid bij nachtelijk wegblijven of andere ernstig gedrag.
- *Creatieve sancties*: Zoals het schrijven van strafregels, een opstel, of helpen in de keuken.

Bij deze overtredingen moet altijd een gesprek plaatsvinden met de jongere om het negatieve gedrag te benoemen en de passende sanctie uit te spreken.

Zie voor **(seksueel) overschrijdend gedrag**: Protocol bij (vermoeden van seksueel) grensoverschrijdend gedrag door cliënten

De meest ernstige sanctie is:

De 'Hotelregeling': de jongere mag op bepaalde tijden overdag en/of in de avond, niet in Maaszicht/Singelzicht zijn. Na een herstelgesprek kan dit ook weer worden opgeheven. Deze sanctie mag alleen in overleg met de Manager Hulpverlening Singelzicht/ Manager Hulpverlening Maaszicht, de Trajectcoördinatoren of de Achterwacht.

5.4 Ernstig

Bij deze categorie van overtredingen moet altijd een sanctie worden toegepast, omdat het gedrag ernstige gevolgen heeft. Mogelijke sancties zijn:

- *Time-out*: Voor periodes langer dan 6 uur, 12 uur, een nacht, of 24 uur, afhankelijk van de ernst van de overtreding.
- *Aangifte bij politie*: Bij ernstige overtredingen zoals mishandeling, wapenbezit, harddrugbezit, of diefstal.
- *Hotelregeling*: De jongere mag op bepaalde tijden overdag en/of in de avond, niet in Maaszicht/Singelzicht zijn voor een korte periode (bijvoorbeeld een weekend).
- *Huisarrest*: Beperking van de bewegingsvrijheid voor een bepaalde tijd.

Elke sanctie in deze categorie moet worden besproken en goedgekeurd door de Manager Hulpverlening Singelzicht, Manager Hulpverlening Maaszicht, de Trajectcoördinatoren of de achterwacht. Een time-out moet worden gevolgd door een herstelgesprek voordat de jongere kan terugkeren.

Definitie **Time-out**: Jongere mag na een gesprek in principe terugkomen voor een herstelgesprek *Deze sanctie mag alleen in overleg met de Manager Hulpverlening Singelzicht/Manager Hulpverlening Maaszicht, de Trajectcoördinatoren of de Achterwacht worden opgelegd.*

5.5 Zeer ernstig

Deze categorie betreft de meest ernstige overtredingen, die grote gevolgen hebben voor het verblijf van de jongere in de instelling. Mogelijke sancties zijn:

- *Hotelregeling*: Tijdelijke verhuizing naar een andere locatie voor een langere periode.
- *Time-out voor langere periode*: Langdurige afwezigheid uit de instelling.

Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

- *Schorsing*: Afhankelijk van de houding van de jongere kan hij of zij mogelijk terugkeren.
- *Directe uitschrijving*: Onmiddellijke beëindiging van het verblijf, met de mogelijkheid tot heraanmelding na een afgesproken periode.
- *Aangifte bij politie*: Bij ernstige misdrijven.
- *Directe uitstroomregeling*: Voorbereiding op het verlaten van de instelling.

Sancties in deze categorie moeten altijd worden besproken en goedgekeurd door de Manager Hulpverlening Singelzicht, Manager Hulpverlening Maaszicht, de Trajectcoördinatoren of de achterwacht. De Manager Hulpverlening en de Directeur Zorg moeten zo snel mogelijk op de hoogte worden gesteld van deze ernstige sancties.

Definities:

Schorsing: Jongere mag afhankelijk van zijn/haar houding terugkomen. Dit is niet bij voorbaat zeker. (In geval van niet, dient dit vooraf afgestemd te zijn met Manager Hulpverlening Singelzicht/Manager Hulpverlening Maaszicht of Directeur Zorg)

Deze sanctie mag alleen in overleg met Manager Hulpverlening Singelzicht of Trajectcoördinatoren of achterwacht worden uitgesproken.

De Manager Hulpverlening Singelzicht/Manager Hulpverlening Maaszicht en de Directeur Zorg worden zo snel mogelijk op de hoogte gesteld.

Directe uitzetting: Jongere kan niet terugkomen. Er wordt bekeken of de jongere zich na een bepaalde tijd (aantal afgesproken maanden) zich weer mag aanmelden

Deze sanctie mag alleen in overleg met de Manager Hulpverlening Singelzicht/Manager Hulpverlening Maaszicht, de Trajectcoördinatoren of de Achterwacht.

6. Controle

Bij het uitvoeren van een sanctie is het van belang dat er adequate controle plaatsvindt door de dienstdoende mentoren. Deze controle zorgt ervoor dat de jongere zich aan de opgelegde sanctie houdt en dat de effectiviteit van de sanctie gemeten kan worden. Controlemechanismen zijn belangrijk om te waarborgen dat sancties niet alleen worden opgelegd, maar ook daadwerkelijk nageleefd worden.

Controlemechanismen

- Fysieke Controle
Bij fysieke controle wordt nagegaan of de jongere de opgelegde taak daadwerkelijk heeft uitgevoerd. Dit kan bijvoorbeeld het schoonmaken van een ruimte zijn, waarbij het resultaat direct zichtbaar en toetsbaar is.
- Monitoring bij Time-outs en Hotelregeling
Bij sancties zoals time-outs en hotelregelingen moet worden gecontroleerd of de jongere zich aan de opgelegde restricties houdt. Dit houdt in dat de mentor nagaat of de jongere daadwerkelijk het huis heeft verlaten of zich aan de afgesproken tijden houdt.

- **Substantiecontrole**
Bij een verbod op het gebruik van middelen zoals alcohol of drugs, wordt de naleving gecontroleerd door middel van urinecontroles (UC) en blaastesten. Dit zorgt voor een tastbare manier om te verifiëren dat de jongere zich aan de regels houdt.
- **Overdracht tussen Mentoren**
Het is van groot belang dat sancties en de bijbehorende controlemaatregelen duidelijk worden overgedragen aan de volgende mentor bij het wisselen van de dienst. Dit gebeurt via zowel digitale als mondelinge overdracht, zodat continuïteit en consistentie in de handhaving gewaarborgd zijn.

Specifieke Controlemaatregelen

- **Fysieke controle: Toetsen van het eindresultaat, zoals het inspecteren van een schoongemaakte ruimte.**
- **Verificatie van naleving time-outs en hotelregeling: Controleren of de jongere uit huis is en zich aan de opgelegde tijden houdt.**
- **Urine- en blaastesten: Uitvoeren van tests om naleving van een middelenverbod te verifiëren.**
- **Digitale en mondelinge overdracht: Zorgen voor duidelijke communicatie en documentatie van de sancties en controles tussen mentoren tijdens dienstwisselingen.**

7. Evaluatie

Evaluatie is een onderdeel van het sanctiebeleid binnen Maaszicht en Singelzicht. Door systematisch te evalueren, kunnen we de effectiviteit van de sancties beoordelen en waar nodig aanpassen om de gedragsverandering en persoonlijke groei van de jongeren te bevorderen.

Wanneer Evalueren?

- **Eerste twee gradaties:** Voor overtredingen in de categorieën "Foutje" en "Milde Overtreding" is een formele evaluatie meestal niet nodig, omdat de impact op het welzijn van de jongere gering is en de sancties vaak direct en eenvoudig zijn.
- **Vanaf "Grensoverschrijdend" tot "Zeer Ernstig":** Voor overtredingen in de gradaties "Grensoverschrijdend", "Ernstig" en "Zeer Ernstig" is een evaluatie essentieel. Deze overtredingen hebben significantere gevolgen en vereisen een grondigere beoordeling van de opgelegde sancties en hun effect.

Evaluatieproces

1. Direct na de Sanctie

- **Bespreking met de Jongere:** Na het opleggen van een sanctie moet er een gesprek plaatsvinden met de jongere waarin het gedrag en de opgelegde sanctie worden besproken. Dit helpt de jongere om inzicht te krijgen in de gevolgen van hun acties en de reden achter de sanctie.
- **Documentatie:** Alle details van de overtreding, de opgelegde sanctie en het initiële gesprek moeten zorgvuldig worden gedocumenteerd in het dossier van de jongere.

2. Tussentijdse Evaluatie

Sanctiebeleid Maaszicht - Singelzicht

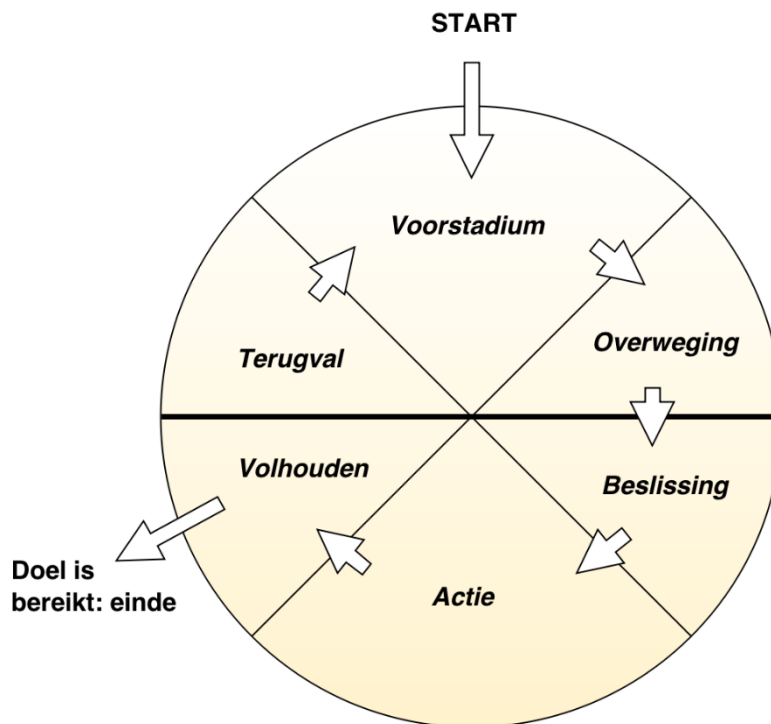
- *Monitoring van Voortgang:* Tijdens de looptijd van de sanctie moet de voortgang van de jongere regelmatig worden gemonitord. Dit omvat het controleren van de naleving van de sanctie en het observeren van veranderingen in gedrag.
- *Tussentijdse Besprekingen:* Regelmatige gesprekken met de jongere om de voortgang te bespreken en om eventuele aanpassingen aan de sanctie te overwegen indien nodig.

3. Eindevaluatie

- *Formele Evaluatie:* Aan het einde van de sanctieperiode moet een formele evaluatie plaatsvinden. Hierbij wordt beoordeeld of de sanctie het gewenste effect heeft gehad en of er sprake is van gedragsverandering.
- *Inzichten en Aanbevelingen:* Bespreek met de jongere wat zij hebben geleerd van de sanctie en hoe zij hun gedrag in de toekomst kunnen verbeteren. Documenteer de inzichten en eventuele aanbevelingen voor verdere begeleiding.

Bijlage cirkel van gedragsverandering

De centrale
welk stadium



vraag is: in
is de jongere?

Stadium 1: Het Voorstadium

Dit stadium wordt voorbeschouwing of precontemplatie genoemd. In dit stadium is de persoon zich niet bewust van het feit dat hij een probleem heeft. Hij herkent niet dat zijn gedrag schadelijke effecten heeft of dat zijn probleem negatieve gevolgen heeft voor zichzelf of voor anderen. Het kan ook zijn dat men wel wat problemen signaleert, maar men brengt dit niet in verband met het eigen gedrag. Deze fase is een statische fase, die lang kan duren en niet als vanzelfsprekend uitmondt in de tweede fase.

We kunnen in deze fase de volgende afweermechanismen waarnemen:

- ontkenning
- rationaliseren, het goed praten van het eigen gedrag
- ontwijken van confrontaties met problemen
- het inslikken van problemen

Stadium 2: Het overwegen

In de fase van het overwegen, de contemplatie, zal de persoon enigszins openstaan om na te denken over zijn problemen of de gevolgen daarvan voor zichzelf of anderen. De persoon wordt zich bewust van het feit dat hij een probleem heeft. In dit stadium staat ambivalentie centraal, dat wil zeggen dat de persoon enerzijds problemen (h)erkend maar nog niet weet of hij wel wil veranderen. Mensen stellen zich in dit stadium open voor informatie over hun probleem, maar er wordt nog geen beslissing genomen om tot verandering te komen. Prochaska en DiClemente stellen dat mensen in deze fase het meest open staan voor veranderingsprocessen die zijn gericht op bewustwording. In dit stadium moet je nog niet over willen gaan tot actie, dat zou veel te vroeg zijn.

Stadium 3: De beslissing

In dit stadium wordt de knoop doorgemaakt. De persoon neemt de beslissing iets aan zijn probleem te doen en hij maakt concrete plannen hoe hij zijn probleem gaat aanpakken. Een roker kan besluiten dat hij gaat stoppen met roken, hij prikt een stopdatum en hij bedenkt op welke wijze hij gaat stoppen. Gebruikt hij een hulpmiddel, of doet hij het geheel op eigen kracht? wat zijn de voor- en nadelen daarvan? Een persoon kan extern of intern gemotiveerd zijn tot gedragsverandering. Bij externe motivatie kunnen we denken aan het willen voorkomen van een gevangenisstraf en daarom meewerken aan een behandeling. Bij interne motivatie daarentegen ligt de reden van gedragsverandering in de persoon zelf.

Stadium 4: De actie

Dit is de fase van actieve verandering. De beslissing om iets aan het probleem te gaan doen is genomen, in deze fase wordt overgegaan tot actie. Het besluit krijgt handen en voeten. In deze fase kan de persoon geconfronteerd worden met afwijzing uit zijn omgeving. Het is daarom belangrijk dat hij een ondersteunend netwerk heeft of opgebouwd van mensen die hem steunen en support geven. Ook kan de persoon in deze fase overweldigd worden door allerlei negatieve gevoelens. Hij kan het idee hebben dat hij zijn vrijheid verliest of gevoelens krijgen van falen, mislukking, schuld of twijfel. Het gevaar ligt op de loer dat hij de handdoek in de ring gooit. Hij is er nog lang niet, de persoon zal moeten volhouden. Hij moet weten dat deze negatieve gevoelens heel normaal zijn. Ieder veranderingsproces gaat gepaard met dergelijke moeilijkheden en strubbelingen. Het zoeken en krijgen van steun is onontbeerlijk.

Stadium 5: Het volhouden

Het volhouden oftewel het consolideren van de ingezette verandering is fase vijf. Betrokkene zal in deze fase de veranderingen integreren in zijn leven en in zijn persoonlijkheid. Ondersteunende gesprekken en terugvalpreventie is in deze fase van groot belang. Een ondersteunend en stimulerend netwerk speelt een belangrijke rol in het voorkomen van terugval.

Stadium 6: De terugval

Terugval is een wezenlijk onderdeel van het veranderingsproces. Bij een terugval is er nog 'geen man overboord'; van een terugval kan men leren. De hulpverlener moet een cliënt die is teruggevallen in bijvoorbeeld drugsgebruik niet veroordelen of berispen. Met zo'n houding wordt de deur krachtig dicht gegooid. Kies voor een positieve, motiverende benadering en wees niet te snel teleurgesteld.